

Mein WSW - Trainingslogbuch

Saison 2015



Foto

Mein Name

Meine Trainingsgruppe

Nr	Modul	Lernziele	Datum	Trainerbestätigung
1	Boot aufbauen	Boot alleine fertig machen - Ausrüstung finden - Sicherheitseinrichtungen überprüfen - Segel richtig setzen - Leinen klarieren		
2	Grundbegriffe	Segellatein verstehen - Bootsteile - Ausrüstungsteile - Einfache Kommandos im Training		
3	Fortbewegung	Prinzip der Fortbewegung und Richtungen - Funktionsweise des Segels - Am Wind - Halber Wind - Vorwind		
4	Ablegen	Boot sicher und schonend ins Wasser bringen und ablegen - Reihenfolge beim Slippen - Anderen helfen - Festmachen am Steg - Ruderblatt einhängen - Windrichtung prüfen - Kurs festlegen und abstossen		
5	Vorfahrt	Vorfahrtsregeln beherrschen		

WSW-Sportwart: Martin Högl

WSW-Jugendwart: Henriette Högl

Mein WSW - Trainingslogbuch

Saison 2015



Nr	Modul	Lernziele	Datum	Trainerbestätigung
6	Wind und Wetter	Wind und Wetter richtig einschätzen - Windrichtung erkennen - Böen erkennen - Wolken und ihre Bedeutung		
7	Einfache Manöver	Aufschießer, Wende, Stoppen		
8	Weitere Manöver	Halse, am Boot anlegen, über Bord gegangene Sachen wieder aufnehmen		
9	Knoten	Achtknoten, Palstek, Webeleinstek, Kreuzknoten		
10	Anlegen	Boot sicher und schonend anlegen und aus dem Wasser bringen - Windrichtung prüfen - Kurs zum Anlegen bestimmen - Festmachen am Steg - Ruderblatt aushängen - Reihenfolge beim Slippen - Anderen helfen		
11	Kentern	Sicheres Gefühl am Boot und im Wasser bei einer Kenterung - Situation richtig einschätzen - Hilfe rufen - Boot richtig aufrichten - Boot nach der Kenterung wieder segelklar machen		
12	Boot aufräumen	Boot an Land aufräumen - Abridgen - Verstauen der Ausrüstung - Schäden melden - Übergabe des Boots an Nachfolger		

Mein WSW - Trainingslogbuch

Saison 2015



Nr	Modul	Lernziele	Datum	Trainerbestätigung
13	Schleppen	Richtig im Schleppverband fahren - Vorleine klarieren - Übergabe der Leine an Schleppboot - Übernahme der Leine vom Folgeboot - Losmachen - Handhabung Schwert und Pinne		
14	Überholen	An anderem Segler oder anderen Booten vorbei kommen		
15	Schnell Segeln	Verständnis über Möglichkeiten als Segler Kurs und Geschwindigkeit des Boots zu beeinflussen - Richtig zum Wind segeln - Funktion der Segelbändsel - Kurs auf die Tonne		
16	Richtig Trimmen	Richtiges Einstellen des Segels		
17	Wettsegeln	Ablauf einer Regatta - Start - Kurse - Zeichen und Signale - Ziel		
18	Richtig Starten	Der richtige Start - Starttaktik - Seiten einschätzen		
19	Steuern in der Welle	Spaß am Segeln in der Welle		
20	Segeln vor dem Wind	Richtig mit Wind von hinten segeln		